

## Succé för besök på Danvikshem

**N**är vi annonserade ut ett studiebesök på Danvikshems äldreboende i förra numret, hade vi aldrig kunnat föreställa oss det stora intresset. Snabbt fick vi boka in ytterligare ett besök.

I och för sig är det inte konstigt. De flesta stockholmare har väl någon gång passerat via inloppet till Stockholm och sett den ståtliga byggnaden på krönet, mitt emot Waldemarsudde. Kanske också undrat vad som döljer sig bakom tinnar och torn och velat ta en titt bakom fasaden. För huset är en imponerande syn från vattnet. En skröna berättar också om att engelska flottan som passerade gjorde salut, för de trodde det var kungliga slottet.

Vi har fått tillträde och en grupp förväntansfulla Brommabor begav sig iväg en gråmulen februardag. Efter en god lunch i den prisbelönta restaurangen får vi tillfälle att se oss omkring. Inredningen är smakfull och diskret. De stora sällskapsutrymmena är inbjudande med kaffe och kakor framdukade. Här finns ett museirum med föremål från 30-talet fram till våra dagar. Allt från tvättmedelspaket till dockvagnar och tv-apparater. Det får oss att minnas andra tider. Ett "sinnenas rum" förstärker upplevelsen av färg, form och musik och kan användas av alla boende.

Så samlas vi i kyrkan och vår guide Maria Persson berättar husets historia. Gustav Vasa grundade boenden på Danviksklippan för de som han inte tyckte platsade inne i stan. Genom åren samlades samhällets olycksbarn på Danviksklippan och kallades för "uschlingar". I slutet av 1800-talet beslutades att man skulle bygga ett boende specifikt för de äldre och Aaron Johansson fick i uppdrag att rita byggnaden. Han har också ritat Riksdagshuset.

Danvikshem stod klart 1915 och var modernt med vattentoaletter. Hemmet drivs av en idéburen stiftelse och vinsten återgår i rörelsen.

Idag fördelas platserna av kommunen med hälften till Nacka och

hälften till Stockholm. Alla som kommer ifråga är biståndsbedömda. En liten avdelning finns för dementa. Ett nytt demensboende kommer att byggas för att ge ytterligare trettiosex platser. Danvikshem har 204 boende och 220 anställda inklusive kringpersonal, dit räknas bl a kök, teknisk avdelning, frisör, fotvård, rehab och tandläkare. De boende har tillgång till sjuksköterska tjugofyra timmar om dygnet och läkare fyra dagar i veckan.

Många rum är små, cirka 20 m<sup>2</sup> men alla har eget badrum och trinettkök, en del är lyckligt lottade med utsikt över vattnet.



I den stora vackra kyrkan äger många begravningar rum men även bröllop och dop. Vilans skola har sina avslutningar i kyrkan och man ordnar också Luciafrande.

De allmänna utrymmena är vackra och behagliga med ett lugnt och harmoniskt läge i natursköna omgivningar. Väl värt ett besök. Så här kan man också bo på äldre dagar!

GUNILLA ROMMÉR &  
BIRGITTA ÖRNBRAND

**Rapport från årsmötet** ➤ Se sidan 3

**ID-kapning** ➤ Se sidan 3

**Medborgarkontoret** ➤ Se sidan 5



## Ordförande Lena har ordet:

### Oro och ensamhet ska vara ett kriterium...

I maj kommer kommunfullmäktige i Stockholm fatta beslut om att vår huvudstad ska ingå i ett världsomspännande projekt som handlar om att göra stora städer mer äldrevänliga! Av projektbeskrivningen framgår också hur angeläget det är att vi äldre är delaktiga i att ta fram förslag på hur detta ska gå till. Våra pensionärsorganisationer kommer att vara med, var så säkra på att vi kommer att höras! Pensionärsrådet, medborgardialoger, medlemmöten och medborgarnas timme i stadsdelsnämnden är exempel på platser där äldrefrågor har sin givna plats och vi kan göra vår stämma hörd. Kanske kan snöröjningen för våra fotgängare vara ett intressant ämne att peka på eller ska vi fortsätta gå på cykelbanorna? Större inflytande över hur jag får tillgång till alternativa boenden på äldre dar? Hur mycket kan jag själv bestämma om hur mycket hemtjänst jag får och allra helst hur den ska utföras? Bara för att man har fyllt 65 så ska man väl inte bli omyndigförklarad. Jag kanske fortfarande vet bäst vad som är bra

för mig! Oro och ensamhet ska vara ett kriterium för att få tillgång till ett annat boende, men hur kan en biståndsbedömare avgöra, hur orolig och ensam jag är?

Av äldreombudsmannens (-kvinnans) rapport från 2017 som nyligen presenterades framgår att kommunen behöver satsa mycket mer på förebyggande arbete för oss äldre. Mötesplatser som inbjuder till gemenskap och trevlig samvaro kring måltider är en del, en annan är möjligheten till fysiska aktiviteter som t ex Friskvårdscentrum på Tunet i Bromma. Kanske har du som läser det här egna tankar om vad det kunde betyda för dig/oss i Bromma? TALA om för oss i styrelsen vilka tankar du har! Skriv eller ring till någon av oss i styrelsen! NU!

*Våren är snart här!  
Det har talgöxarna varskott om!*

Lena

## Fallskador – ett underskattat problem

Alla vet att äldre personer kan råka ut för fallskador, men att avsevärt fler, ca sex gånger fler, avlider i sviterna av fall än i trafiken är inte lika känt. Kostnaden för samhället p.g.a. fall är mycket hög, ca 25 miljarder kronor per år, samtidigt som vi inte får glömma allt lidande för de som drabbas. Regeringens målsättning är att halvera dessa kostnader, men detta är en svag ambition i jämförelse med bl.a. trafik- och arbetsolyckor där man hävdar en nollvision. Fler kvinnor än män behöver sjukhusvård, men fler män avlider efter ett fall. Under en vinter med tidvis besvärligt väder och dålig snöröjning av just gångbanor har många drabbats, men flertalet, ca 60 %, skadas inomhus.

Bland de faktorer som påverkar risken för fall kan nämnas balans, muskelstyrka, syn, kost, mediciner samt snöröjning och fotbeklädning. Som vanligt är det lättare att inse vad som behöver göras än att genomföra åtgärder. Riskerna tilltar smygande med åldern och det är lätt att missa att man t. ex. behöver träna balans och muskler. Med stigande ålder kan det vara värdefullt att få hjälp t. ex. med boendemiljön och översyn av läkemedel.

Inom vård- och omsorgsverksamheten finns ofta aktiviteter för att minimera riskerna. Hemtjänsten har en viktig roll, men här finns en förbättringspotential.

Som nämnts kan olämplig medicinering öka risken för fall. Sedan flera år har SPF, PRO och Apoteket samarbetat för att förbättra äldres läkemedelsbehandling. Problemen är främst överföreskrivning, olämpliga kombinationer av läkemedel och mediciner som är dåligt lämpade för äldre.

Vi känner till "Kloka listan", men "Okloka listan" är också viktig. Den och annan nyttig information finns i en broschyr som man kan få på Apoteket eller på [www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se).

Alla kan boka en läkemedelsrådgivning på Apoteket och få Elektroniskt ExpertStöd (EES), som analyserar recepten för att öka säkerheten.

ULF GRAPE



## Bestämde det något på årsmötet 2018?

Jodå, efter lite musikunderhållning och en jättstor semla för ett drygt 60-tal medlemmar fattade Monica Poppen ordförandeklubban och öppnade årsmötet. Efter verksamhetsberättelse, redovisning av hur vi använt våra intäkter som slutat med ett litet överskott och revisorernas förslag om ansvarsfrihet för styrelsen kom vi fram till planeringen av verksamheten för 2018.

Vår förening har två stora utmaningar som det heter, nämligen att hitta ett alternativ till Ängbysalen och att få fler medlemmar. Nästan alla Stockholmsföreningar har svårt att hitta lokaler som passar kassan och det är lika för oss. Men vi jobbar med frågan.

Den största utmaningen är dock att få fler medlemmar, något som gäller hela förbundet. Hur ska vi få 55+arna att lockas av våra erbjudanden när de blir pensionärer/seniorer? Att gå in i en förening, nej jag ska ut och resa, fortsätta arbeta, ta hand om barnbarn...

Men vem ska kämpa för att du så småningom ska få en bra ålderdom? Levnadsvillkoren för oss som blir äldre äldre, hur kommer de att se ut när vi bara blir fler och fler som blir äldre och äldre?

Förbundet beslöt i somras på kongressen att höja medlemsavgiften med 30 kronor för att fortsätta verka för rikstäckande frågor för oss över 65. Detta får som konsekvens att vi i vår förening behöver höja avgiften från och med 2019 till 260 kronor. Av dessa går 40 kr till distriktet och 60 kr till vår förening, resten till förbundet.

Valberedningen hade ett enkelt uppdrag i år. Endast Barbro Åhlund hade avböjt omval och ingen ny ledamot fanns på förslag. I stort är det alltså den gamla styrelsen som fortsätter men med sju personer. Kanske att vi behöver lite hjälp av någon/några som inte är med i styrelsen vid enstaka arrangemang förutom alla de som redan ställer upp i olika sammanhang.

Vi tackar för förtroendet som ni medlemmar visat oss!

LENA HEDQUIST  
Ordförande



## ID kapning – hur kan man skydda sig?

ID kapningar ökar, risken för kaparen att upptäckas är liten och det har blivit besvärligare att få tag i kontanter. Att drabbas av ID-kapning är synnerligen påfrestande och det kan ta lång tid att få ordning på situationen. Det finns saker som försvårar för bedragaren. Här kommer några tips.

Lås brevlådan. Annars är det lätt att fiska upp post som innehåller dina identitetsuppgifter.

Spärra för adressändring på Skatteverkets hemsida. För det behöver du bankID som du får genom din bank. Det som annars kan ske, är att en bedragare uppger att du flyttat till en annan adress, dit beställs bankkort i ditt namn med efterföljande pinkoder. Du märker inget av detta.

Om du får en kopia på en kreditupplysning med posten som inte stämmer kontakta omedel-

bart företaget och bestrid det som är fel. Kontakta omgående din hemförsäkring för råd. Polisnämäl (viktigt) och vid behov spärra ditt personnummer.

Vid internetköp finns hos flera banker möjlighet att stänga sitt kreditkort mellan köpen. Du öppnar kortet när du vill handla på nätet, sen stängs det automatiskt efter sextio minuter.

Uppge inga uppgifter om konton eller kort via mail och lämna inte ut ditt personnummer i onödan. Lämna aldrig ifrån dig ditt bankkort, det går snabbt att fotografera av med en mobil.

Ge inte ut personlig information till någon obekant som ringer upp, riktiga banker och företag ringer aldrig upp på detta sätt.

Om du handlar på nätet, välj företag som kräver bankid eller 3D Secure. Det är en extra säker-

het vid betalning med VISA eller MasterCard. Utöver dina kortuppgifter använder du din bankdosa och ger ett lösenord. Banken ansvarar då för eventuella bedrägerier.

Många företag uppger att de ger ID-skydd. Det betyder att de hjälper till när en kapning redan skett. Hör först med din hemförsäkring innan du tecknar en extra försäkring.

Det är alltså viktigt att du agerar snabbt om du får fakturor eller inkassokrav för varor du inte har beställt, meddelande om en kreditupplysning som inte stämmer eller ser uttag och transaktioner du inte känner igen på ditt kontoutdrag.

Förhoppningsvis är dessa råd till nytta för dig.

GUNILLA ROMMÉR

## Hemtjänsten i Stockholms kommun

I artikeln om intervjuerna med våra medlemmar som är 90 år eller mer framgår att många klarar sig helt utan hjälp och att de med insatser över lag är nöjda med vad de får.

Om man ser på hemtjänstverksamheten i stort över hela kommunen visar det sig att verksamheten fortfarande har många och stora "förbättringsområden" som det numera heter. Det betyder i klartext att hemtjänsten har problem som måste få sin lösning, inte minst så länge som den så kallade kvarboendepincipen ivrigt förespråkas av våra politiker som håller i plånboken. Hemtjänsten i hela kommunen ligger med underskott och en del äldre

får färre antal timmar, i Bromma handlar underskottet för 2017 om ca 6 miljoner. Schemalaggningen av personalens insatser är svår och staden arbetar med att försöka få fram ett nytt system för att lösa detta vilket beräknas vara klart om ett år. Hemtjänstpersonalens kompetens behöver ökas, inte minst då antalet multisjuka som fortfarande bor hemma ökar och större krav på personalens kunskande ställs. Tidigare fanns det ca 130 olika företag att välja mellan, idag finns det ca 100 att välja på. De som försvunnit har haft svårt att leva upp till de krav som ställs på ledning, kompetens och ekonomisk hållbarhet.

LENA HEDQUIST

## Bara en tredjedel av 90+ har hemtjänst

SPF Brommas arbetsgrupp för hemtjänstfrågor telefonintervjuade i höstas nästan alla medlemmar i Bromma som är 90 år eller äldre och som bor hemma, totalt 97 personer. Av dessa är det bara 29 som har hemtjänst en gång i veckan eller mer. Den allra flesta var nöjda med omfattningen av den hemtjänst som beviljats.

Ytterligare några hade hjälp med inköp 1-2 ggr per vecka. En medlem var missnöjd med att biståndshandläggaren velat skära ned inköpsfrekvensen från 2 till en gång per vecka då kylskåp fanns i lägenheten. Flera hade städhjälp en eller två gånger i månaden, ibland från kommunens hemtjänst, men oftast privat via rutavdrag.

I de få fall som hade hemtjänst flera ggr per dag var det vanligaste missnöjet att det var för många olika personer som kom (5-6 olika personer per vecka).

De tillfrågade ville i 99% bo kvar i sin bostad och i det område man oftast bott i många år. I ett par fall önskade den boende att få komma till något kommunalt boende form med fast bemanning på grund av ensamhet och otrygghet.

Alla var nöjda med sin vårdcentral och ansåg att det var lätt att nå vården vid behov. Däremot ansåg de att det var mycket svårare att nå hemtjänst och biståndshandläggare.

Speciellt nöjd var man för det omhändertagande man fick vid utskrivning från sjukhus och med distriktssköterskans hembesök.

PER GILLSTRÖM  
För hemtjänstgruppen

## DEM BRYR SIG OM OSS ÄLDRE?

I höst är det val, både till riksdagen och till landsting och kommuner.

Hur pensionärerna ställer sig, kommer att vara avgörande för valutgången.

Vad stadsdelsnämnderna i Stockholm tänker göra efter valet intresserar oss seniorer.

Vad vi tycker och hur vi tänker välja borde också intressera våra lokala politiker.

SPF Seniorerna Bromma inbjuder företrädare för partierna i Bromma stadsdelsnämnd till ett samtal om de nära, lokala frågorna. Vilka frågor vill vi seniorer att politikerna ska ta tag i och vad planerar partierna att göra för vård- och omsorgen, boendet, de äldres hälsa och välbefinnande, allt det som påverkar vardagen och där politiska beslut gör skillnad.

Torsdagen den 7 juni 18.00 – 20.00 träffas vi i Brommasalen i Alviks kulturhus.

## Upptäck Brommas medborgarkontor i Blackeberg

Medborgarkontoret är till för alla Brommabor berättar Johan Harrius, som har arbetat i ett år och stortrivs. Kontorets huvudsakliga uppgift är att ge samhällsvägledning, om det krävs mer ingående svar så hänvisar vi till berörd instans. I budget- och skuldfrågor finns en rådgivare i Alvik. Men i första hand försöker vi svara på allt, smått som stort. På kontoret arbetar också Matilda Jakobsson.

Kontoret delar lokaler med Blackebergs bibliotek. En trappa ned finns utrymmen för olika aktiviteter öppna för allmänheten. Läxhjälp, språkfika, advokatjour och ett handarbetskafé där Johan själv har stickat en sjal. Även SPF Bromma har haft bokcirkel i lokalerna, en tillfällig lösning som uppskattades. Ett programblad ges ut varje månad. Biblioteket har datorer för besökare och man hjälper till med enklare datastöd. Under våren anordnas en berättartävling med tema "Morgondag".

Kontoret och biblioteket är väl värt ett besök och ligger på Blackebergsplan, ett stenkast från tunnelbanan. Välkomna in!

GUNILLA ROMMÉR



Johan Harrius och Matilda Jakobsson.

## Vänskapstävling mot PRO Färingsö



Några veckor efter att vi hade flyttat in i vår "gamla" hall, Åkeshovs Bowling Center, spelade vi vår tredje och andra bortatävling mot PRO Färingsö 2. Tävlingen gick som vanligt över fyra serier. Varje förening ställde upp med fyra delvis mixade 2-mannalag.

Vi har vunnit de två första ganska övertygande så skulle det bli den tredje segern för oss nu. Kanske inte, för Färingsö verkade ha bestämt något annat.

Första serien slutade oavgjord men sedan lade Färingsö in högsta växeln och vann andra serien övertygande med 5 poäng mot våra 0 poäng. Färingsö ledde nu med 7 poäng mot 2. Hur skulle detta sluta?

Vi tog oss dock i kragen och lyckades vinna de två sista serierna så tävlingen slutade med 10 poäng för oss och 9 poäng för Färingsö. Den hittills knappaste segern för oss. Även kägelpoängen blev knapp med 17 poäng i vår favör.

Även om inte Färingsö vann hela tävlingen så blev Färingsös Lag 4 med Eivor Moberg och Hasse Jarnhed tävlingen bästa lag med 1137 poäng. Brommas bästa lag blev nr 1 med Thomas Bäck och Fred Nilsson på 1071 poäng.

Även individuellt bland damerna vann Färingsös Lola Pettersson Häll på 573 poäng mot Marjatta Kiili på 552 poäng.

Bland herrarna vann också Färingsös Hasse Jarnhed på 618 poäng mot Thomas Bäck på 607 poäng.

Brommas Lag 3 Marjatta Kiili och Christer Lund vann 3 serier av fyra vilket de var ensamma om inom Bromma lagen.

Vi har nu vunnit samtliga tre tävlingar mot Färingsö. Vi får se hur det går i vinter när vi har hemmatävling.

THOMAS BÄCK  
Lagledare

### *SPF middag - Maivor bjuder in!*

I vår serie med middagar hemma hos varandra fortsätter vi nu med middag hos Maivor Carlens.

Tisdagen den 27 mars klockan 17.00 är du varmt välkommen.

Matkostnaden delas mellan gästerna och betalas direkt under kvällen.

För info och anmälan: Ring 070-601 04 42, mecarlens@gmail.com

## Ersta museum med guidning och lunch

Här ryms berättelsen om hur kvinnliga pionjärer startade sjukhus och utbildning på 1850-talet. Den nya utställningen heter "Staden på berget – Ersta diakoni ser människan".

Vi har bokat lunch **onsdagen den 18 april**, lunch kl 12.00 på Ersta Terrass (självkostnadspris 100 kr). Efter lunchen bjuds vi på guidning.

Begränsat antal platser. Samling i Alvik, T-banan kl 11.00.

**Anmäl till:** Gunilla Rommér 070-526 14 51 eller på mail [brommagunilla@hotmail.com](mailto:brommagunilla@hotmail.com)



### Fågelskådning

**Torsdag 3 maj klockan 08.00** max 25 personer först till kvarn skicka mail till [barbroahlund49@gmail.com](mailto:barbroahlund49@gmail.com) eller ring 073-965 16 05, 80 kr i kontanter medtages.

Gigi Sahlstrand guidar oss och berättar om fåglar.

Samling på p-platsen mitt emot Ängby Idrottsplats Vultejusvägen. Tag buss 117 från Brommaplan till Vultejusvägen eller 113 till Vassvägen.

Vi räknar med att vandringen tar 2-2.5 timme med en fikapaus på någon av bryggorna.

Tag med kikare om ni har annars finns några att låna.

### Guidad visning av Riddarhuspalatset

**Onsdagen den 9 maj klockan 14.00.**

Riddarhuspalatset är en kunskapskälla i berättelsen om Sverige. Det uppfördes mellan 1641 och 1674 och rymmer världsunika samlingar om släkthistoria.

Vi har beställt guidning klockan 14.00.

Palatset har inte hiss. Pris 130:- (kontant).

**Anmälan till:** Anmäl till Gunilla Rommér, 070-526 14 51 eller [brommagunilla@hotmail.com](mailto:brommagunilla@hotmail.com). Samling kl 13.00 i Alvik, T-banan utanför spärrarna.

## Måleriyrkets muséum

*- en kulturhistorisk pärla som försvinner*

SPF Bromma hade förmånen att delta i ett guidat besök den 24 januari. Två guider, båda f d yrkesmålare tog väl hand om oss. Med stolthet berättade de om yrket och dess historia. Muséet öppnades redan 1970. Eldsjälen bakom hette Knut Moberg.

Han föddes 1886 i en fattig familj med tretton barn. Lille Knut auktionerades bort till en familj med bättre resurser och fick utbildning till målare. Han var läsbegåvad och 1929 hade han avancerat till facklig ombudsman. Gamla saker intresserade honom och hans samlingar finns idag på muséet.

Huset är från 1700-talet och K-märkt, det har fungerat både som epidemiklinik och glädjehus. Denna pärla till museum kommer dessvärre snart att stänga. Muséet upphör den 17 april 2018.

Kontakta Jan Erik Wigren 070-588 40 10 för besök. Torsdagar öppet utan anmälan kl 15.00-18.00. Besök museet om ni kan, det är väl värt det!

GUNILLA ROMMÉR



Två målargesällar från Stockholm 1916. Måleriyrkets muséum.



## Månadsmöten

Brommasalen, Alviks Kulturhus. Måndagar kl 13.00-15.00

**9 apr.** I april gästas vi av **Bo Hugemark**, pensionerad arméöverste, strategilärare och f.d chef för militärhistoriska avdelningen vid Militärhögskolan. Han talar om säkerheten i Östersjöområdet – Sveriges roll.

**7 maj.** Slutligen släpper vi loss med våra gamla favoriter i **Zwing time band** som avslutning på säsongen.

Ängbysalen, Ängbykyrkan. Tisdagar kl 13.00-15.00

**20 mar.** **Leo Lindbergs Trio** kommer att spela jazz för oss. Leo spelar piano. Han är född 1993, är ett underbarn inom jazzmusiken och fick 2014 Monica Zetterlunds stipendium. Han skriver egen musik och spelar gärna med andra jazzmusiker när han är på resa i USA. Pappa Owe Gustavsson spelar kontrabas och trummisen heter Ali Djeridi.

**10 apr.** **Björn Jenelius** berättar hur det var att växa upp i Norra Ängby på 1940 talet. Björn har kontaktat 250 personer och dokumenterat vad de minns i en mapp med namnet: Minnen från Norra Ängby. Mappen är utskrift från hans dator men ska finnas att köpa eller beställa av honom.

## Snigelpromenad



För oss som går långsamt men uppskattar att komma ut i naturen tillsammans med andra. Med rullator eller utan.

**Kontakta:** Gunilla Rommér 070-526 14 51.  
Plats och tid efter överenskommelse.

## Trivselbridge

Tältgatan Nockeby. Slutna grupp.

**Info:** Kerstin Törestad-Peterson 070-466 26 07 eller Monica Poppen 070-260 08 71.

## Tävlingsbridge

Tranebergs seniorboende med aktivitetscenter.  
Tranebergsvägen 47, T-bana Alvik  
**Info:** Björn Malmberg 08-25 91 29 eller 072-981 36 67.

## Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3.5 km.  
Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00.  
Avslutning på café.  
**Info:** Astrid Gustafson 076-812 75 28 och Maud Möller 08-87 31 29.

## Seniorkören Västergökarna

**Kontakt för vidare information:** Göran Lundquist 070-660 51 89, 08-13 03 22 eller Björn Elinder 070-288 66 28.

## Bowling

Onsdagar 10:00-11:30.

Som jag tidigare har meddelat så spelar vi nu i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim- och Idrotts-hall. Vår "gamla" hall.

Vintersäsongen har redan startat och vi spelar nu varje onsdag t.o.m. den 25 april.

Vi spelar 3 serier/gång och kostnaden per serie är 29:- eller med "klippkort" som kostar 560:- för 20 serier.

Klot och bowling skor får vi låna gratis. Kom gärna en kvart tidigare för lottning och utprovning av skor och klot.

Vi disponerar 8 banor så nya medlemmar är mycket välkomna! Även nybörjare!

**Lagledare:** Thomas Bäck 070-830 22 16  
thomas.back2@bredband.net

## Onsdagsvandringar

Samling kl 09.55 utanför spärrarna vid Alviks T-bana. Vandringen på ca 5 km sker i måttlig takt.

**Ingen vandring 28/4 och 9/5.**

I mars bestäms målet från gång till gång beroende på vädret och avslutas på fik.

Under april och maj gäller matsäck och sittunderlag:

4/4 Stadspromenad

11/4 "Runriket" – Vallentuna/Täby

18/4 Gamla Enskede

25/4 Södertälje

2/5 Djurgårdsstaden och Beckholmen

16/5 Lidingö

23/5 Årstaviken m.m.

30/5 Sigtuna

Juni-augusti sommaruppehåll.

**Ledare:** Britta Alsterman 073-686 53 70 och Hans Edenhämmar 073-912 98 98.

## Luncherna på Gustafs i Alvik

**Vi fortsätter med luncherna kl 13.00** på Restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 149A i Alvik.

**Tors. 22/3, ons. 25/4, tors. 31/5 och tis. 26/6.**  
Varmt välkomna!

**Info:** Karin Wilborg 070-529 94 46.

## PUB-träffar

Vi träffas för trevlig samvaro på hotell Scandic i Alvik.  
Torsdagar **22/3, 19/4 och 17/5** från kl 16.00.

## Boule

Fredagar kl 12.00-14.00 t o m 27 april i Liljeholmshallen.  
Från maj månad gäller följande: Onsdagar kl 10.00-13.00 Tranebergsängen och Torsdagar kl 12.30 Björklundshage.  
**Info:** Astrid Gustafson 08-87 29 72 eller 076-812 75 28 och Maud Möller 08-87 31 29.

## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

**Lena Hedquist**, ordförande  
lena.hedquist@gmail.com 073-759 40 82

**Monica Alstermark**, sekreterare  
monica.alstermark@hotmail.com 070-092 29 59

**Karin Lund**, kassör  
karin.lund@priorita.se 070-825 43 90

**Lena Malmström**, programansv  
malmstrom.lena@telia.com 070-812 55 54

**Nils Olihn**, medlemssekreterare  
nils.olihn@gmail.com 070-888 92 66

**Ulf Grape**  
mossen18@gmail.com 070-539 59 74

**Birgitta Örnbrand**  
ornbrandbirgitta@gmail.com 070-410 18 65

### Övriga funktionärer

**Ulf Aldin**, hemsidan  
ulf.aldin@aldix.se 070-537 90 96

### Arbetsgrupper (sammankallande):

#### Redaktionsgruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

#### Äldrefronten

Lena Hedquist, 073-759 40 82

#### Hemtjänstgruppen

Monica Poppen, 070-260 08 71

#### Friskvårdsgruppen

Karin Lund, 070-825 43 90

#### Kommunikationsgruppen

Nils Olihn, 070-888 92 66

#### Programgruppen

Lena Malmström, 070-812 55 54

#### Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

### Föreningens adress

SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist  
Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma

### Årsavgift 2018

230 kr

vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

### Organisationsnummer

802412-8558

### Hemsida

www.spfseniorerna.se/bromma

## SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.  
Redaktion: Lena Hedquist, Birgitta Örnbrand, Gunilla Rommér och Ulla von Platten. SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Normmalmstryckeriet i Sollentuna.  
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 21.  
Manusstopp 9 maj. Vi samarbetar med Vuxenskolan.

### Trygghet med Bromma Veteranring

Du ringer till vår telefonsvarare varje dag före kl 12.  
Vi lyssnar av att du ringt. Annars kontaktar vi dig eller om vi inte får tag på dig dina anhöriga.

Hör av dig till någon av oss.

Hans Edenhammar 073-912 98 98  
eller Astrid Gustafson 076-812 75 28.

### Trygghetsjouren tel 508 40 700

Vid akuta äldreomsorgsfrågor  
kan du dygnet runt ringa till  
Stockholms trygghetsjour.

### Äldre Direkt tel 08-80 65 65

Svarar på allmänna frågor och ger råd om Stockholms Kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare.

Öppet från 08.00 och till 16.30 på måndag och onsdag,  
18.00 på tisdag och torsdag samt till 16.00 på fredag.

aldredirekt.service@stockholm.se

## BROTTSOFFER JOUREN

VÄSTERORT

89 70 00

### Fixartjänst

Du som fyllt 75 år kan få hjälp med vardags-  
sysslor som är tunga eller riskabla för äldre.  
Tjänsten är avgiftsfri. Max 6 tim per år.  
Telefon 076-120 60 00 (Ahed)  
måndag-fredag 08.00-16.30

### Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177